

MODA

SHORTS:
un llamado
de la primavera

ACTUALIDAD

Hábitos
que debemos
retomar
de los
NIÑOS

ARBOLEDAS · LA FLORIDA · LOMAS VERDES · SATÉLITE · ZONA ESMERALDA



CINE & ESPECTÁCULOS

'Adolescencia'
la miniserie
basada en un
caso real

Enemigos de la felicidad:

Cómo reconocerlos y recuperar tu bienestar

ABRIL 2025 | No.117

EJEMPLAR
GRATUITO



¡ENTÉRATE
PRIMERO!

suscríbete a nuestra
EDICIÓN DIGITAL

DOBLE
\$ 89

TRIPLE
\$99

Incluye:
**Papas Medianas
y Refresco
con refill**

Yapısal ve İçeriksel Analizler: Yazarlar, bu çalışmada, 1980-2010 yılları arasında yayınlanan 100 adet makaleyi analiz etmişlerdir. Makaleler, 1980-1989, 1990-1999, 2000-2009 ve 2010-2019 yıllarına göre dört dönemlere ayrılmıştır. Yazarlar, makalelerin başlıklarını, özetlerini, sonuçlarını ve tartışma bölümlerini analiz etmişlerdir. Ayrıca, makalelerin referanslarını da incelemişlerdir. Yazarlar, makalelerin içeriğini ve yapısal özelliklerini analiz etmişlerdir. Makalelerin başlıklarını, özetlerini, sonuçlarını ve tartışma bölümlerini analiz etmişlerdir. Ayrıca, makalelerin referanslarını da incelemişlerdir. Yazarlar, makalelerin içeriğini ve yapısal özelliklerini analiz etmişlerdir.

¡Te esperamos en
McDonald's Satélite!

Bldv. Manuel Ávila Camacho #2250, Cd. Satélite 53100 Naucalpan de Juárez, Méx.

La Aventura del árbol

GALERÍAS
ATIZAPÁN

Ven y juega en
Galerías Atizapán

Explora las alturas escalando
hasta la copa de un árbol gigante
y deslízate por el tobogán hasta
una enorme alberca de bellotas.

Tienes hasta el 30 de abril para
vivir esta experiencia única,
te esperamos.



Descubre Galerias.com

CONTENIDO

ABRIL 2025 / NO. 117

6

SHORTS: UN LLAMADO
DE LA PRIMAVERA



8

SUNKISSED MAKEUP
PARA UN LOOK PLAYERO

10

LA REGLA DEL ARCOÍRIS,
PARA UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA



12

ENEMIGOS DE LA FELICIDAD,
CÓMO RECONOCERLOS
Y RECUPERAR TU BIENESTAR

HÁBITOS QUE DEBEMOS 16
RETOMAR DE LOS NIÑOS

'ADOLESCENCIA', 18
LA MINISERIE BASADA
EN UN CASO REAL



INCREMENTA TUS VENTAS
Anúnciate

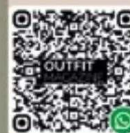
EN EL MEJOR MEDIO
MULTIPLATAFORMA
IMPRESO & DIGITAL



HASTA

-70%

& 12 MSI



55•8534•8423

envíanos un **WA** o llámanos
WWW.OUTFIT-MAGAZINE.MX

*Sujeto a disponibilidad. Consulta condiciones. Aplica restricciones. Descuento sujeto al periodo de contratación. Hasta 12 MSI, válido pagando con TC (Mastercard, VISA, American Express). Vigencia hasta el 30 de abril 2025.

DIRECTORIO OM

› ARTE & DISEÑO

ALBA SILVA
ANA CISNEROS
LIZETH ESTRADA
diseño@outfit-magazine.mx

› COLABORADORES

AILED ÁLVAREZ
ALICIA MEZA
ANGELICA SANTOS
DANIELA FUENTES
HÉCTOR BÁEZ
SANDRA SILVA

› OPERACIONES

ROBERTO PADILLA
roberto.padilla@outfit-magazine.mx

› MERCADOTECNIA

LAURA SILVA
mercadotecnia@outfit-magazine.mx

› VENTAS

LIZBETH HERNÁNDEZ
(55) 5393-0597
ventas@outfit-magazine.mx

› CONTACTO

hola@outfit-magazine.mx

› SIGUENOS

[Outfit-Magazine.Mx](#)
[OutfitMagazineMx](#)
[OutfitMagazineMx](#)
[OutfitMagazine](#)
issuu.com/OutfitMagazine
[OutfitMagazineMx](#)

Outfit Magazine es una publicación mensual gratuita. Año 9 Número 117. Fecha de Publicación abril 2025. Número de Certificado de Reserva 1507117. Número de Licitud de Título en Trámite. Número de Certificado de Licitud de Contenido en Trámite. Distribuida por Outfit Magazine. Los artículos escritos por los colaboradores no representan el punto de vista de los editores y son responsabilidad de quien los firma. Los productos y servicios que aquí se publican son responsabilidad exclusiva de los anunciantes. Outfit Magazine no es responsable de los oferentes. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción parcial o total, por cualquier medio, sin autorización previa y expresa por escrito del editor.

Promociones y descuentos válidos hasta el 30 de abril de 2025 (aplican excepciones). Consulta condiciones y restricciones con el anunciante.

CELEBREMOS

A MAMÁ

**VIERNES
9 DE MAYO**

6:00 PM



CANTANDO LA PLAGA, TU CABEZA EN MI HOMBRO,
POPOTITOS Y MUCHO MÁS CON

MICHEL WILLIAMS

EL HEREDERO DEL ROCK & ROLL



**MÁS
INFORMACIÓN
AQUÍ**

\$1,199*
POR PERSONA

**PREVIA RESERVACIÓN
CUPO LIMITADO**

*NO INCLUYE BEBIDAS

55 5003 1662 55 1002 1136

MOLRESTAURANTE.COM

FERNANDO MONTES DE OCA No.21, COL. SAN NICOLÁS TLAXCOLPAN, TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MÉXICO

Shorts: UN LLAMADO DE LA PRIMAVERA



POR DANIELA FUENTES

El calor sofocante que llega en estos meses no solo estará presente los fines de semana (espero que estén felices, team calor), así que ¿por qué esperar a tus días libres para usar shorts cómodamente? Actualmente, la tendencia es usar bermudas y shorts para un look formal.

Seguramente ya desempolvaste tus shorts de mezclilla junto con faldas y vestidos para la temporada. Imagina que tomo tu mano mientras te digo: vuelve a guardar esos shorts. No es que no puedas usarlos, pero seguramente son deslavados, rotos o muy cortos, y esos ya no los verás en este 2025, pues lo de hoy son bermudas y shorts ligeramente más largos de lino u otros tejidos frescos en un estilo más elevado. **Te propongo los siguientes outfits para que te vayas tranquila y fresca a la oficina o a cualquier reunión importante esta primavera.**

Inclinándonos hacia una silueta masculina, ¿qué tal unos pantalones cortos largos? Sé que el nombre es engañoso, pero es como si un pantalón sastre y unos shorts hubieran tenido un bebé. El largo es justo arribita de la rodilla y puedes combinarlos con camisas o tops de tirantes y mocasines.

Ahora bien, para algo más sofisticado la combinación de bermudas de lino y blazers a juego será protagonista este 2025. **Los encontrarás en tonos claros y frescos como blanco, beige, azul cielo, rosa y amarillo pastel, así que puedes elegir un tono ad hoc para la ocasión que requieras y darle un pop de color con accesorios.** Combínalos con sandalias y tu blusa tipo Oxford favorita.

Para un look más flexible, los sets de shorts largos con chalecos o blusas te pueden sacar de cualquier apuro. Puedes usar tenis, zapatos, sandalias o lo que necesites para la ocasión y se verán increíbles. Busca colores que te favorezcan y te permitan ir de un look de día a uno de noche con solo un retoque de labial.

¿Y qué me pongo para mis días casuales? No te emociones, deja esos shorts de mezclilla donde están y consigue unos tipo bóxer. Se sienten muy atrevidos al principio, pero con unos tenis chunky y tu playera favorita se verán increíbles. Incluso puedes elevarlos un poco con unas sandalias.

La otra opción son las minifaldas que están reemplazando a los shorts vaqueros con diferentes siluetas como cargo, skorts o rectas de punto.



A lo largo del año iremos viendo una evolución de estas bermudas y shorts largos. Atrévete a probar cosas nuevas, a combinarlos con tus prendas y accesorios preferidos, e intégralos a tu estilo cuanto antes. Se convertirán en tus favoritos.





EL RIESGO ES NO INTENTARLO

**CORRE, BRINCA, SUDA
REPITE Y VIVE**

GRIT



www.sportsworld.com.mx CONTÁCTANOS: 56-2626-4805

Consulta términos y condiciones en: <https://www.sportsworld.com.mx/terminos-y-condiciones>



POR ANGELICA SANTOS

Sunkissed Makeup

para un look playero



Tenemos una nueva tendencia de maquillaje para esta temporada que está causando sensación: el efecto glow en nuestra piel. Esta técnica busca recrear un aspecto bronceado de manera natural, imitando el tono perfecto que obtienes al regresar de la playa.

Este estilo de maquillaje se caracteriza por **el uso de tonos cálidos como el bronce, dorado y melocotón, que aportan luminosidad a la piel sin sobrecargarla**. No buscamos alterar el tono, sino resaltar nuestra belleza natural.

¿CÓMO LOGRARLO?

Como en cualquier rutina, el primer paso es preparar tu rostro. Con el rostro limpio, aplica un tónico, seguido de suero, hidratante y protector solar. Cada producto debe adaptarse a tu tipo de piel y sus necesidades. Para mejorar la textura, puedes añadir una prebase o primer para un acabado impecable y de mayor duración.

El siguiente paso es la base, que debe ser ligera y con cobertura suficiente para fundirse con la piel sin crear un efecto máscara. Aplícala uniformemente en el rostro, cuello y línea capilar.



Los polvos bronceadores son indispensables en este maquillaje.

Elige un tono ligeramente más oscuro que el tuyo y aplícalo con una brocha gruesa y suave en las zonas donde el sol toca tu cara naturalmente, como la frente, sienes, pómulos y barbilla. Difumina bien para evitar líneas marcadas.

Añade color a tus mejillas con un rubor en crema o polvo en tonos melocotón o rosa suave, y difumina hacia las sienes para un efecto lifting.

El iluminador aportará un brillo especial a tu look. Puedes usar uno líquido o en polvo en los puntos altos de tu rostro: pómulos, nariz, arco de cupido y cejas.

Si te gustan las sombras, **opta por tonos dorados, bronce o café para realzar tu mirada y completar el maquillaje**. Un delineado en estos tonos añadirá profundidad a tu mirada.

Los labios también son esenciales. **Mantén la misma paleta con tonos rosados, coral o melocotón**. Olvida el acabado mate y elige un gloss para darles más volumen e hidratación.

No dudes en experimentar con tonos cálidos y diferentes texturas que se adapten a tu tono para obtener un mejor look. Por último, no olvides sellar todo con polvo traslúcido y usar un spray fijador para prolongar la duración del maquillaje.





KRYSTAL
SATELITE
Maria Bárbara

CONOCE NUESTROS NUEVOS BUFFETS

¡Todo lo que te gusta, sin límites!

Nuevos platillos cada semana

ABIERTO AL PÚBLICO EN GENERAL

1 PM - 5 PM

JUEVES ITALIANO

BARRA DE ENSALADAS • PASTA • PIZZA • LASAÑA • POLLO • RES
PESCADO • POSTRES • SOPA • RISOTTO • BRUSCHETTAS • Y MÁS

2ª copa de vino
DE CORTESÍA

Consulta términos y condiciones.

VIERNES DE LA ABUELA *María Bárbara*

ALBÓNDIGAS • VERDOLAGAS • CREMAS • BISTEC • MILANESA
MOLE • POLLO • SOPAS • COSTILLAS • CALDO DE CAMARÓN • Y MÁS

Agua de sabor
INCLUIDA

Por tiempo limitado.

- Adultos \$297 p.p. •
- Niños \$197 p.p. •

CANTANDO EN VIVO **LUIS ALEJANDRE**



EN ABRIL,
¡Los niños comen
GRATIS!

*Un menor sin costo por cada buffet de adulto

KrystalSateliteMariaBarbara
 KrystalSateliteMaria
 krystal-hotels.com (55) 5366 - 9924
reservaciones1.ksmb@krystal-hotels.com



INFORMES Y RESERVAS

(55) 2702 - 6047
 ayb.ksmb@krystal-hotels.com

Bld. Manuel Ávila Camacho #2300, Col. San Lucas Tepetlalcá, Tlalnepantla de Baz, Edo. de México, C.P. 54055.

LA REGLA DEL ARCOÍRIS

para una alimentación equilibrada



POR SANDRA SILVA

En un mundo donde la alimentación saludable se ha convertido en una prioridad, la Regla del Arcoíris emerge como una estrategia innovadora y sencilla para mejorar nuestra nutrición y bienestar. *Esta regla se basa en la idea de incluir una variedad de colores en nuestra dieta diaria, asegurando un equilibrio de vitaminas, minerales y antioxidantes esenciales.*

Cada color de los alimentos naturales refleja un perfil nutricional único.



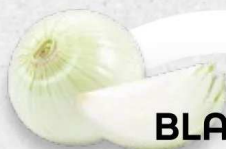
ROJO

Presente en fresas, jitomates y sandía, es rico en licopeno y antocianinas, *poderosos antioxidantes que benefician el corazón y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.*



AZUL Y MORADO

Representado por moras y uvas, contienen antocianinas que *favorecen la memoria y reducen la inflamación.*



BLANCO

Se encuentran principalmente en el ajo y la cebolla, contienen alicina con propiedades antibacterianas y beneficios cardiovasculares.



NARANJA Y AMARILLO

Como en zanahorias, papayas o mangos, *aportan betacarotenos que fortalecen la vista y el sistema inmunológico.*



VERDE

Hallado en espinacas y brócoli, es sinónimo de *clorofila, fibra y vitaminas clave para la desintoxicación y energía.*

Integrar la Regla del Arcoíris en la vida diaria no solo promueve una alimentación más balanceada, sino que también previene enfermedades y potencia la energía. ¿El secreto? Diversificar cada comida con al menos tres colores naturales.

Más que una dieta, es un estilo de vida donde la naturaleza nos ofrece el mejor menú para la salud. ¿Te atreves a llenar tu plato de colores hoy?



TEATRO VARSOVIA

Banamex Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert y MejorTeatro

ROBERTO SOSA y LUIS ROBERTO GUZMÁN

POR LA PUNTA DE LA NARIZ...

GANÓ LA PRESIDENCIA

DE MATHIEU DELAPORTE y ALEXANDRE DE LA PATELLIERE
A PARTIR DE "EL CECILIO" DE RAMÓN MARQUESA
DIRECCIÓN BENJAMÍN GANN

★★★★★
UNA COMEDIA DE PRIMER NIVEL.
★★★★★
PRODUCCIÓN IMPECABLE
★★★★★
ACTORES DE GRAN TRAYECTORIA

Espacio Íntimo
¡Cupo Limitado!

VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
7 y 9 PM 6 y 8 PM 5 y 7 PM

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

Banamex Presenta

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

Clue

AHORA EN TEATRO

El juego de la sospecha

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

TEATRO 1

11 GENIALES ACTORES EN ESCENA

JUEVES, VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
8 PM 7 y 9 PM 6 y 8 PM 1:30 y 5:30 PM

CENTRO CULTURAL SAN ÁNGEL
TEATRO LÓPEZ TARSO

Banamex Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert y MejorTeatro

TOCOT

DE LAURENT BAFFIE
DIRECCIÓN LIA JELIN
DIRECTOR MUSICAL RIFA MAZA

VERSIÓN AL ESPAÑOL
JULIAN QUINTANILLA

TODOS TENEMOS UNO
¿CUÁL ES EL TUYO?

LOLA CORTÉS

ARMANDO HERNÁNDEZ

ALTERNANDO FUNCIONES

JUEVES, VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
8 PM 7 y 9 PM 6 y 8 PM 5 y 7 PM

Nuevo Teatro Libanés

Banamex Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE MORRIS GILBERT Y MEJORTEATRO
EN ASOCIACIÓN CON JUAN M. CABALLÉ

Dos Locas de remate

BIBY GAYTÁN

DALILAH POLANCO

ACTRIZ INVITADA
XIMENA GONZÁLEZ RUBIO

RECARGADAS

DIRECCIÓN MANUEL GONZÁLEZ GIL RAMÓN PASO

Estas Obras alternan funciones

PRÓXIMO FIN DE TEMPORADA

ATRAPADOS

GABY PLATAS

MARIANA TORRES

MURIEL HERNÁNDEZ

PACO RUBIO

MARIO ALBERTO MONROY

EFRAÍN BERRY

ALEJANDRA BARRIOS

MARIAZEL

JUAN MARTÍN JAUREGUI

ALTERNANDO FUNCIONES

ESCAPE ROOM

DE JOEL JOAN Y HECTOR CLARAMUNT

60 MINUTOS PARA ESCAPAR O MORIR... DE LA RISA

VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO
7 y 9:30 PM 6 y 8:30 PM 6 PM

LUNES
8 PM

Banamex Presenta

UNA PRODUCCIÓN DE Morris Gilbert, MejorTeatro y Teatre

CÉSAR BONO

EN

DEFENDIENDO AL CAVERNÍCOLA

AUTOR ROB BECKER DIR. JAIME MATARREDONA

EL MANUAL PERFECTO PARA ENTENDER A TU PAREJA

TEMPORADA DE DESPEDIDA

Más de 20 actrices alternando funciones

DANIELA LUJÁN

M'BALIA

MICHELLE RODRÍGUEZ

JUEVES
8 PM

Banamex Presenta

Una producción de Morris Gilbert y MejorTeatro

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de V(antes Eve Ensler)

El evento internacional que indaga con gracia y elegancia en el íntimo universo femenino

CONSULTA ROL DE ELENCO EN MEJORTEATRO.COM

CONSULTA HORARIOS Y FUNCIONES DE NUESTRA CARTELERA



f @ X YouTube

MEJORTEATRO

55 5207 1498

Boletos en taquilla y
ticketmaster.com.mx

Enemigos de la Felicidad:

Cómo reconocerlos y recuperar tu bienestar



POR AILED ÁLVAREZ

Cuando pensamos en llevar una vida plena y feliz, casi siempre nos enfocamos en buscar aquello que nos da alegría y bienestar. Y está perfecto. Pero, ¿qué pasa con esas cosas que, sin darnos cuenta, nos quitan la paz? Así como es clave rodearnos de lo que nos hace bien, también lo es identificar y eliminar de raíz lo que nos sabotea.

Hoy vamos a hablar de esos "enemigos de la felicidad" que, a veces sin darnos cuenta, nos roban la tranquilidad. La felicidad es un deseo común, pero entender cómo estos obstáculos nos afectan es clave para superarlos.

Estos enemigos son factores internos y externos que bloquean nuestro bienestar emocional. No siempre son grandes tragedias, sino pensamientos negativos, hábitos, creencias limitantes o entornos dañinos. Si sientes ansiedad, estrés o vacío, aunque todo parezca ir bien, es posible que estos saboteadores estén presentes. Reconocerlos es el primer paso para retomar tu felicidad. Porque sí, todos merecemos una vida más ligera, auténtica y feliz.



CONÓCELOS & COMBÁTELOS

1.

La autocrítica excesiva

Esa voz interna que nos juzga sin piedad puede ser uno de los mayores saboteadores. Si constantemente te dices cosas como "no soy suficiente" o "siempre lo hago mal", es momento de prestar atención. La autocrítica extrema mina la autoestima y nos paraliza. La clave está en notar ese diálogo interno y reemplazarlo con palabras más compasivas y realistas.



- Soy suficiente
- Lo estoy haciendo bien
- Está bien tener un mal día
- Puedo alcanzar mis metas

3.

La comparación constante

Con las redes sociales al alcance de la mano, comparar nuestra vida con la de los demás se ha vuelto casi automático. Si te sientes insuficiente o frustrado al mirar los logros ajenos, es hora de hacer una pausa. Este enemigo se identifica cuando la comparación deja de inspirar y empieza a desgastarte. El antídoto: enfocarte en tu propio progreso y celebrar tus éxitos.

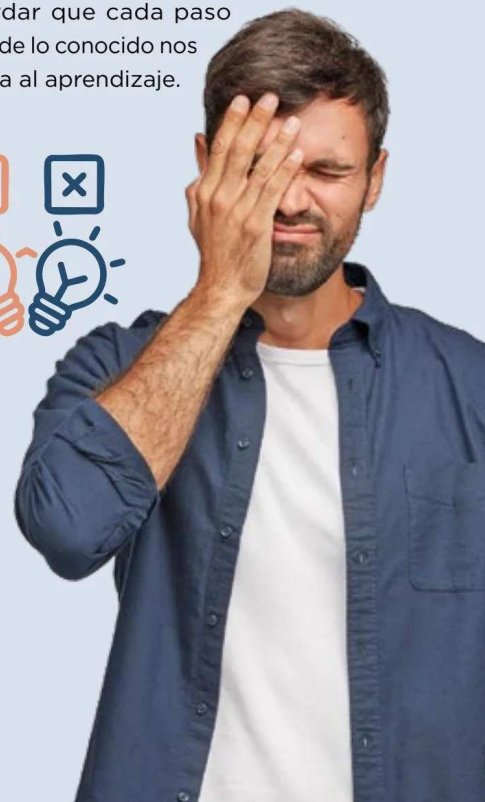
Continúa en la pág. 14 →



2.

El miedo al cambio

Quedarse en la zona de confort puede sentirse seguro, pero también es una trampa que limita nuestro crecimiento. Si te descubres rechazando oportunidades por miedo a lo desconocido o a fracasar, podrías estar permitiendo que el miedo tome el control. Identificarlo implica reconocer esos pensamientos catastróficos y recordar que cada paso fuera de lo conocido nos acerca al aprendizaje.



ALDEN

TIGGO 4 PRO TURBO
2025

VIVE TU MOMENTO



Recibe un obsequio
al presentar este anuncio
con tu Asesor de Ventas

ANTES
\$453,900 MXN

AHORA
\$408,900 MXN

Oferta válida únicamente para modelo MY2025. Imágenes de referencia. Consulta equipamiento, versiones, términos y condiciones en chirey.com



Pérférico Blvd. Manuel Ávila Camacho #620 Naucalpan Centro,
Edo. de México (costado IMSS Unidad Cuáhtemoc) Tel. 55 9149 4900

*Sujeto Aprobación de Crédito. Consulta Bonos, Términos y Condiciones con un Asesor de Ventas.
Precios, promociones y disponibilidad sujetas a cambio sin previo aviso por parte de Chirey MX y Financiera Cetelem Inbursa.



CHIREY
LOMAS VERDES



LA SUV CON MEJOR EXPERIENCIA DE MANEJO Y POTENCIA



8 ADAS DE SEGURIDAD



MOTOR 1.5L TURBO
+ CVT



PANTALLA DE 10.25"
CON CÁMERA 360° HD

BONO PARA TIGGO 7 PRO MAX
*\$95,000



ADMISIONES
ABIERTAS
2025.2026



EMPODERANDO sueños,
moldeando LÍDERES

JN

Jardín de Niños

P

Primaria

S

Secundaria

P

Preparatoria

56-1437-2719

colegios.lasalle

colegioslasalle



Colegios La Salle « Boulevares • Esmeralda • Jinetes • Hacienda Arboledas »



4. Las relaciones tóxicas

Estar rodeado de personas que drenan tu energía o menosprecian tus emociones es un enemigo silencioso y sumamente dañino. Si notas que ciertas relaciones te generan ansiedad, culpa o te hacen dudar de tu valía, probablemente estén afectando tu bienestar. **Establecer límites y priorizar tu paz emocional es fundamental.**

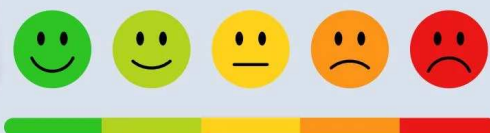


5. La falta de propósito

Vivir en piloto automático, sin un sentido claro de dirección, puede dejarnos con una sensación de vacío. Si te levantas cada día sin motivación o te preguntas para qué haces lo que haces, es momento de reflexionar. Identificar este enemigo implica prestar atención a esas señales de apatía y explorar qué actividades o sueños te hacen sentir realmente vivo.



Para identificar a estos enemigos, es necesario ser honesto y observarse a sí mismo. Una buena herramienta para ello es llevar un diario de emociones y pensamientos, que permita identificar patrones y reconocer los factores que desencadenan la infelicidad. Prestar atención a nuestras reacciones físicas y emocionales ante diferentes situaciones también puede proporcionarnos pistas importantes.



La felicidad no es un destino al que se llega, sino un camino que se construye día a día. Reconocer y confrontar a los enemigos de la felicidad es un acto de valentía y autocuidado, y ser consciente de estos nos da la oportunidad de enfrentarlos. No se trata de evitarlos por completo, sino de

reconocer cuándo aparecen y decidir cómo responder. **Con un poco de autocompasión y determinación, es posible despejar el camino hacia una vida más plena y auténtica. Recuerda, ¡tú tienes el poder de hacerlo!**

¡Hasta la próxima!



PR ARQUITECTOS

Arquitectura | Urbanismo

**Diseñamos, construimos
y remodelamos** tu casa,
negocio y oficina.



✦ **Innovación y Confort**
en el diseño sustentable.

✦ **Alta Capacidad**
profesional y técnica.

✦ **Soluciones Personalizadas**
a tu presupuesto y estilo de vida.

HÁBITOS QUE DEBEMOS RETOMAR DE LOS NIÑOS



POR ALICIA MEZA

La infancia, para muchos, fue una etapa de alegrías, donde no teníamos preocupaciones financieras, compromisos laborales ni exigencias de diferentes tipos que conlleva la vida adulta. Los días podían transcurrir jugando, imaginando y creando mundos en nuestra mente, sin preocupaciones por el tiempo o las responsabilidades.

1 Vivir el momento presente

Esta es una habilidad de los niños muy pequeños. Si los observas con atención, verás que no están preocupados por los horarios, los compromisos, lo que pasó ayer o lo que pasará mañana. *Viven intensamente el momento presente, lo cual les permite experimentar al máximo cada instante.*

3 Ser resilientes

Los niños tienen la capacidad de aprender de todas las circunstancias que se les presentan y adaptarse, sacando lo mejor de cada situación. Es sorprendente cómo lo hacen en ocasiones de manera espontánea y natural.

Con el paso del tiempo, y a medida que adquirimos mayores responsabilidades, *los adultos tendemos a olvidar ciertas habilidades que teníamos cuando éramos niños. Hoy te invitamos a retomar algunas de ellas, ya que estamos seguros de que te harán mucho bien en tu vida adulta.*

2 Tener capacidad de asombro



Esta habilidad está muy relacionada con la *observación*. Los niños perciben muchos detalles y situaciones que los adultos no notan, pues están atentos y observando, lo que les permite maravillarse con las pequeñas cosas de la vida, que para nosotros, como adultos, son comunes o ya están dadas por hecho. Al mismo tiempo, se asombran de todo lo nuevo que van conociendo.

4 Vivir la vida jugando

Una de las características de los niños es que les encanta jugar, ya sea algún juego dirigido, inventado, de mesa o deportivo. *Los niños juegan, se divierten, disfrutan y, durante el juego, se expresan, liberan lo negativo e incluso aprenden, lo que les permite no tomarse las cosas tan en serio.*

5 Imaginar

Los niños pueden ser muy fantasiosos porque tienen pocas trabas para dejar volar su imaginación, fuente de creatividad. Imaginar escenarios, nuevos mundos y juegos, planear e inventar, los lleva a ser creativos y a no poner límites a sus pensamientos. También les permite hacerse muchas preguntas para, con las respuestas, indagar y seguir buscando más y más ideas.

¿QUÉ HABILIDAD TE GUSTARÍA RETOMAR? Te invitamos a poner en práctica una o varias de estas habilidades que vamos olvidando con el tiempo. *Los niños son grandes maestros; aprendamos de ellos y busquemos ser mejores adultos, valorando también estas hermosas habilidades y cualidades en ellos.*



GAC MOTOR

TOMAMOS TU AUTO A CUENTA



HOY LO TRAES,
HOY MISMO TE LO
PAGAMOS!



¿NECESITAS MAS
INFORMACION?
SOLICITALA AQUI

GAC MOTOR | SATELITE

GRAN FERIA DE ¡REMATE! DEMOS



**TOMAMOS A CUENTA
TU AUTO SEMINUEVO**

2 SERVICIOS
GRATIS

+

**BONO
ESPECIAL**

+

1 AÑO DE
SEGURO GRATIS

+

TASA DESDE
9.9%

+

0% DE COMISIÓN
POR APERTURA

BONOS EXCLUSIVOS

APLICAN RESTRICCIONES • VÁLIDO ABRIL 2025

SICAF MEXICO

SERVICIOS INTEGRALES DE CONSULTORIA Y ASESORIA FISCAL

TRANSFORMAMOS TUS RIESGOS EN OPORTUNIDADES

REDUCIMOS TUS IMPUESTOS
CON UNA ESTRATEGIA 100% LEGAL

- ✓ Contabilidad General
- ✓ Declaración de Impuestos
- ✓ Administración de Nómina
- ✓ Planeación Fiscal y Financiera
- ✓ Servicios de Outsourcing
- ✓ Reclutamiento y Selección de Personal
- ✓ Trámites Fiscales

www.sicafmexico.com

¡LLÁMANOS!
55.8628.0506



POR EL BÁEZ

'ADOLESCENCIA', LA MINISERIE BASADA EN UN CASO REAL

Ahora que estamos en el mes del niño, me pareció una excelente idea hablar de la miniserie del momento, disponible en Netflix. "Adolescencia" es una producción británica compuesta por 4 episodios, filmados en tiempo real con la técnica del plano secuencia (en una sola toma), logrando una atmósfera que te mantendrá al borde del sofá. Es un drama criminal sobre Jamie, un chico de 13 años acusado del asesinato de una compañera de colegio.

En cada capítulo se muestra el proceso que se vive desde su detención, comenzando con la llegada de la policía a su casa, su traslado a la comisaría y el procedimiento judicial que se lleva a cabo al tratarse de un menor de edad. En el segundo episodio, acompañamos a los detectives a cargo del caso mientras visitan el colegio de Jamie en busca de pistas para localizar el arma con la que se cometió el crimen, así como entrevistándose con alumnos que pudieran estar involucrados.

El tercer capítulo es el más impactante de todos (al menos para mí); han transcurrido siete meses desde su arresto y ahora Jamie se encuentra en un centro de detención juvenil,

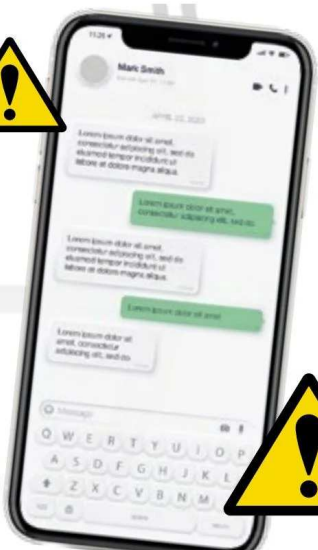
donde es visitado por una psicóloga que, mediante una charla, busca evaluar su condición mental llevándolo al límite. Por último, en el cuarto episodio, vemos a la familia Miller adaptándose a su nueva realidad sin su hijo y enfrentándose a las consecuencias de lo ocurrido mientras tratan de celebrar un cumpleaños.

Definitivamente, esta es una de las mejores miniseries que deben ver, especialmente aquellos que tienen contacto con niños o adolescentes.

Ofrece un vistazo a lo que ellos viven hoy, cómo se relacionan con sus amigos y compañeros de colegio, la manera en que se comunican, ese nuevo lenguaje que muchos no conocemos e incluso no entendemos, con nuevos términos como "incels", que hace referencia a cierto tipo de chicos que crecen bajo un estigma que afecta su desarrollo, así como la forma en que se relacionan con las chicas. Esto es real y, lamentablemente, está cobrando fuerza en distintas partes del mundo.



Recuerdo lo que es tener esa edad, lo divertido y aterrador que puede ser... lo importante que es ser aceptado, formar parte de un grupo de amigos, lo primordial que es para algunos ser el o la popular, destacar sobre el resto de la "manada", soportar la "carrilla" y, sobre todo, NUNCA ser el eslabón más débil. Así que no se la pierdan y reflexionemos sobre lo complicada que es esta etapa, cómo todas las emociones se maximizan y están a flor de piel. Estamos a tiempo, como sociedad, de cambiar el rumbo que se está llevando para estos niños, encontrar alternativas para acercarnos y acompañarlos en su crecimiento, ser una guía y un aliado en sus vidas.



RESIDENCIAL . CAMPO DE GOLF . CLUB NÁUTICO

Preventa Nueva Etapa

Aprovecha la oportunidad de Invertir
*Por tiempo limitado

55.5393.1666

informes@amanali.com.mx

amanali.com.mx



LAGRANGE
Churrascaria

DISFRUTA de las MEJORES ESPADAS BRASILEÑAS



¡PROMOCIÓN
ESPECIAL!
Escanea y obténla

Nuestro buffet incluye más de 20 cortes de carne y una barra ilimitada con más de 40 platillos como ensaladas, pastas, platillos mexicanos, sopas, guarniciones, postres y más.*

*No incluye bebidas ni postres a la carta



TOREO
55 5003 1718

TLALNEPANTLA
55 5003 1650 ó 1651

lagrangechurrascaria.com

  LagrangeChurrascaria
 lagrangeoficial